

EQUATION NUTRITION

**PRATIQUES PARENTALES D'ALIMENTATION ET
COMPOTEMENTS ALIMENTAIRES DES
ENFANTS**



N°227 - **Mai 2022**

Faire manger des fruits et des légumes à un enfant constitue l'une des meilleures garanties à court et long terme d'une bonne santé. Mais comment y parvenir ?

Trois articles fournissent des arguments :

- Le premier a étudié l'effet de l'allaitement maternel chez des enfants de 2 à 12 ans : 6 mois ou plus et l'introduction de fruits ou légumes au lieu de céréales lors de la diversification alimentaire augmentent consommation et variété.
- Le second, l'attitude éducative des parents la plus bénéfique : coercitive, pratiques structurées, soutien de l'autonomie. La consommation des fruits et légumes est liée à la confiance née d'une éducation associant incitation, exemple et une certaine souplesse.
- Le troisième se pose la question de l'impact de l'exemple donnée par le père. La consommation 1 à 2 fois par jour de fruits frais et légumes par l'enfant et celle de son père sont fortement corrélées.

Etre allaité, avoir des parents persuasifs, montrant l'exemple mais souples et un père qui lui aussi s'implique dans ce modèle sont donc trois facteurs clés de la consommation des fruits et légumes de la petite enfance à l'adolescence.



Marie-Laure Frelut
Pédiatre

MEMBRE DU COMITÉ DE LA NUTRITION DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE PÉDIATRIE

A PROPOS DE L'AUTEUR

A côté de sa place au comité de la nutrition de la [Société Française de Pédiatrie](#), Marie-Laure Frelut est également membre et ex-président de l'ECOG, éditeur du [1er livre électronique d'accès libre sur l'obésité de l'enfant et de l'adolescent](#). Elle est également vice-présidente du comité clinique de la [Fédération internationale d'obésité](#).

✓ Note de l'équipe Aprifel - Egalement à découvrir dans ce numéro :

- Notre [infographie](#) vous présente **les facteurs qui influencent les comportements alimentaires des enfants**
- Dans l'[avis d'expert](#), Lucile Reboul – éducatrice à l'alimentation et à l'environnement à La Réunion et membre de l'ANEGJ (l'Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes) illustre l'influence de l'offre alimentaire et des traditions sur les pratiques parentales
- Nos [conseils pratiques](#) vous donnent des clés pour **encourager les comportements alimentaires sains chez les enfants**
- Enfin, notre rubrique [en bref](#), vous donne un **aperçu des dernières publications qui ont retenu notre attention sur l'alimentation saine & durable**

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : INTRODUIRE EN PREMIER LES LÉGUMES ET LES FRUITS PERMETTRAIT DE FAVORISER UNE CONSOMMATION ACCRUE PLUS TARD DANS L'ENFANCE



Les 1000 premiers jours de vie sont considérés comme une période clé pour la formation des goûts et habitudes alimentaires. Une étude australienne, réalisée sur près de 5000 enfants, s'est intéressée à l'influence des pratiques alimentaires durant les premiers mois (allaitement et diversification alimentaire) sur la consommation de fruits et légumes plus tard dans l'enfance. Selon ce travail, le facteur prédictif le plus net de la consommation de fruits et légumes est le type d'aliment introduit en premier lors de la diversification. Ainsi, chez les enfants pour lesquels la diversification a débuté avec des fruits ou des légumes, une consommation plus fréquente est observée dans l'enfance. La variété des légumes consommés est également plus importante lorsque la diversification a commencé par l'introduction de légumes.

Les bénéfices pour la santé d'une alimentation riche en fruits et légumes sont largement établis, avec un large consensus quant à leur rôle protecteur vis à vis des maladies chroniques. Malgré les campagnes de sensibilisation mises en œuvre par les autorités de santé, **la consommation de fruits et légumes reste insuffisante dans de nombreux pays** (Boeing, 2012). Ainsi, en parallèle de ces campagnes, **mieux appréhender les déterminants des habitudes alimentaires** reste un levier important, permettant notamment d'imaginer de nouvelles natures d'intervention.

Les premières années et, en particulier les 1000 premiers jours de vie, sont considérés comme une fenêtre d'opportunité majeure pour instaurer des habitudes alimentaires saines (De Cosmi, 2017; Hetherington, 2016; Barends, 2019). **L'allaitement et la diversification alimentaire** sont, en particulier, identifiés comme des périodes déterminantes. En effet, ce sont les premières occasions de rencontre (hormis l'exposition in utero via le liquide amniotique) entre l'enfant et les aliments : d'abord via le lait maternel, dont le goût et la composition varient selon l'alimentation de la mère, puis directement en les consommant.

Une récente étude australienne (Moss, 2020) s'est intéressée aux **liens entre les pratiques d'allaitement et de diversification et les consommations de fruits et légumes** (quantité et variété) plus tard dans l'enfance (voir

méthodologie).

L'allaitement maternel est associé à une consommation plus variée de fruits et légumes

D'après ce travail, **les enfants nourris au sein durant leurs 6 premiers mois**, ou plus, consomment une **variété plus grande de fruits et légumes** que ceux allaités au sein moins longtemps.

D'autre part, les enfants nourris au sein plus de 6 mois ont une fréquence de **consommation de fruits plus élevée** que les autres. Cependant, **aucune association** n'est observée entre la durée d'allaitement au sein et la fréquence de **consommation de légumes**.

L'OMS recommande actuellement de pratiquer un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois. Cette recommandation vise à la fois la bonne couverture des besoins nutritionnels de l'enfant, sa protection immunitaire grâce à la transmission d'anticorps par le lait maternel, mais répond également à des enjeux de sécurité microbiologique, notamment pour les pays où l'accès à l'eau potable n'est pas garanti.

En termes de consommation de fruits et légumes, pas de différence entre allaitement maternel exclusif, allaitement mixte ou diversification avant 6 mois

Certains pays, comme la France, **recommandent de débiter la diversification alimentaire des enfants à partir de 4 mois révolus et avant 6 mois**. Les auteurs ont ainsi cherché à savoir si le fait de diversifier l'alimentation des enfants avant 6 mois pouvait avoir une incidence sur les préférences alimentaires.

Selon ces travaux, **la fréquence de consommation de fruits et légumes, ainsi que la variété des fruits consommés sont identiques** chez les enfants ayant reçu un allaitement exclusif durant 6 mois et ceux dont l'alimentation a été complétée avec du lait infantile ou chez qui l'alimentation a été diversifiée avant 6 mois.

La variété des légumes consommés est légèrement plus élevée chez les enfants nourris exclusivement au sein, mais la différence n'était pas significative.

Ces résultats suggèrent que **le fait de compléter l'allaitement maternel par des aliments solides et/ou du lait infantile avant 6 mois n'est pas associé à des différences dans la fréquence et la variété des fruits et légumes consommés pendant l'enfance**.

Commencer la diversification avec les légumes, puis les fruits est associé à une consommation plus importante et variée durant l'enfance

Selon les pays, les recommandations concernant la diversification alimentaire sont variables que ce soit concernant l'âge à laquelle la débiter ou l'ordre dans lequel introduire les aliments.

D'après les résultats de cette étude, **les aliments introduits en premier lors de la diversification influencent la fréquence et la variété des fruits et légumes consommés plus tard dans l'enfance**.

Ainsi, dans l'échantillon analysé :

- **Les enfants ayant reçu des fruits ou des légumes en premier mangent plus fréquemment des légumes** que ceux ayant reçu des céréales en premier.
- Les enfants ayant reçu des fruits en premier (mais pas de légumes) mangent des fruits plus fréquemment que ceux qui ont reçu des céréales.

En termes de variété d'aliments consommés :

- Les enfants ayant mangé en premier des légumes consomment une plus grande variété de légumes que ceux qui ont reçu des céréales.

- De manière similaire, ceux qui ont reçu des fruits en premier mangent une plus grande variété de fruits que ceux qui ont reçu des céréales.

Etant donné qu'il est plus difficile d'encourager la consommation de légumes que de fruits chez les enfants, **ces résultats invitent à privilégier des pratiques de diversification alimentaire commençant par les légumes.**

La plupart des recommandations en la matière étant de commencer par les céréales, **les auteurs soulignent la nécessité d'une révision de ces recommandations** afin de favoriser la consommation de fruits et légumes.

Messages clés

- La petite enfance est une fenêtre d'opportunité importante pour la mise en place d'habitudes alimentaires saines. Les pratiques d'allaitement et de diversification influencent, en effet, les préférences gustatives et alimentaires.
- D'après cette étude, les preuves scientifiques les plus fortes concernent l'influence des pratiques de diversification sur la consommation de fruits et légumes dans l'enfance.
- Accompagner les parents lors de l'allaitement et la diversification permettrait d'encourager l'introduction des légumes en premier ou a minima encourager l'utilisation de fruits et légumes plutôt que de céréales aux premières étapes de la diversification.

Méthodologie

- Les participants à cette étude ont été tirés au sort parmi les participants à la cohorte Mothers and their Children's Health study (MatCH), une branche de l'étude Australian Longitudinal Study on Women's Health (ALSWH), réalisée en 2016/2017.
- Les mères ont rempli un questionnaire décrivant les pratiques alimentaires suivies avec leur bébé (durée d'allaitement maternel, utilisation de lait infantile, aliments introduits en premier lors de la diversification) et la consommation de fruits et légumes de leurs enfants dans les 24 dernières heures (nombre de portions et de fruits et légumes différents consommés)
- Au total 4 981 enfants âgés de 2 à 12 ans ont été inclus à ce travail.

Basé sur : Moss KM, et al. Associations between feeding practices in infancy and fruit and vegetable consumption in childhood. *Br J Nutr.* 2020;124(12):1320-1328.

Références

Boeing H, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr* 2012; 51(6):637-663.

De Cosmi V, et al. Early taste experiences and later food choices. *Nutrients* 2017; 9(2):107.

Hetherington MM. Nutrition in the early years – laying the foundations for healthy eating. *Nutr Bull* 2016; 41:310-313.

Barends C, et al. A systematic review of practices to promote vegetable acceptance in the first three years of life. *Appetite* 2019; 137: 174-197.

FRUITS ET LÉGUMES : QUAND LES PÈRES DONNENT L'EXEMPLE



L'influence des parents a été identifiée comme un facteur déterminant des choix alimentaires et des habitudes de consommation des enfants. Divers facteurs entrent en jeu, parmi lesquels le rôle de modèle ainsi que les croyances et pratiques alimentaires. Cependant, le rôle des pères, en particulier, a été peu étudié. Une étude récente réalisée sur plus de 10 000 binômes père-enfant de 6 pays européens, montre que les enfants dont les pères mangent des fruits et légumes chaque jour consomment eux aussi plus fréquemment ces aliments.

Le développement des préférences alimentaires des enfants est multifactoriel et implique une **interaction complexe entre la génétique et les facteurs environnementaux**, notamment l'environnement familial ([Scaglioni, 2018](#)). L'influence des parents a été identifiée comme un facteur déterminant des choix alimentaires et des habitudes de consommation des enfants. Divers mécanismes entrent en jeu : disponibilité des aliments à la maison, rôle de modèle, règles familiales mais également les pratiques et croyances alimentaires des parents ([Scaglioni, 2011](#))

Des preuves convaincantes, issues d'études transversales, montrent que, **dans les familles où les parents consomment régulièrement des fruits et légumes, les enfants ont également une consommation accrue d'aliments sains** ([Draxten, 2014](#); [Jones, 2010](#); [Rodenburg, 2012](#)). Cependant, les recherches ne se sont concentrées que sur la relation entre les habitudes alimentaires des mères et celles des enfants, tandis que l'on sait peu de choses sur l'influence des pères.

Ainsi, cette étude ([Papamichael, 2021](#)) a analysé les consommations de fruits et légumes d'enfants de 6 pays européens et les a mis en relation avec les consommations de leurs pères en considérant le niveau d'éducation du père et de l'insécurité des revenus familiaux.

Une faible consommation de fruits et légumes chez les enfants européens, en particulier dans les pays du sud

D'après ce travail, la consommation de fruits et légumes chez les enfants est faible. **Seuls 45,6% d'entre eux consomment des fruits frais 1 à 2 fois par jour ; 37,7%, pour les légumes frais.**

Des différences apparaissent entre les pays. De façon générale, **les faibles consommations de fruits et légumes sont principalement observées dans les pays du sud de l'Europe** (Grèce, Espagne, Hongrie).

Ainsi, chez les enfants, la consommation de fruits frais 1 à 2 fois par jour varie de 61,1% en Belgique à 34% en Hongrie (Figure 1). Pour les légumes frais, la part d'enfants qui en consomment 1 à 2 fois / jour va de 61,6% en Belgique à 20,1% en Grèce (Figure 2). **Chez les pères, seuls 65,9% consomment quotidiennement des fruits et légumes.** Les pères belges sont ceux chez qui la fréquence de consommation est la plus élevée (79,8%), les Hongrois ceux chez qui elle est la plus faible (43,8%) (Figure 3).

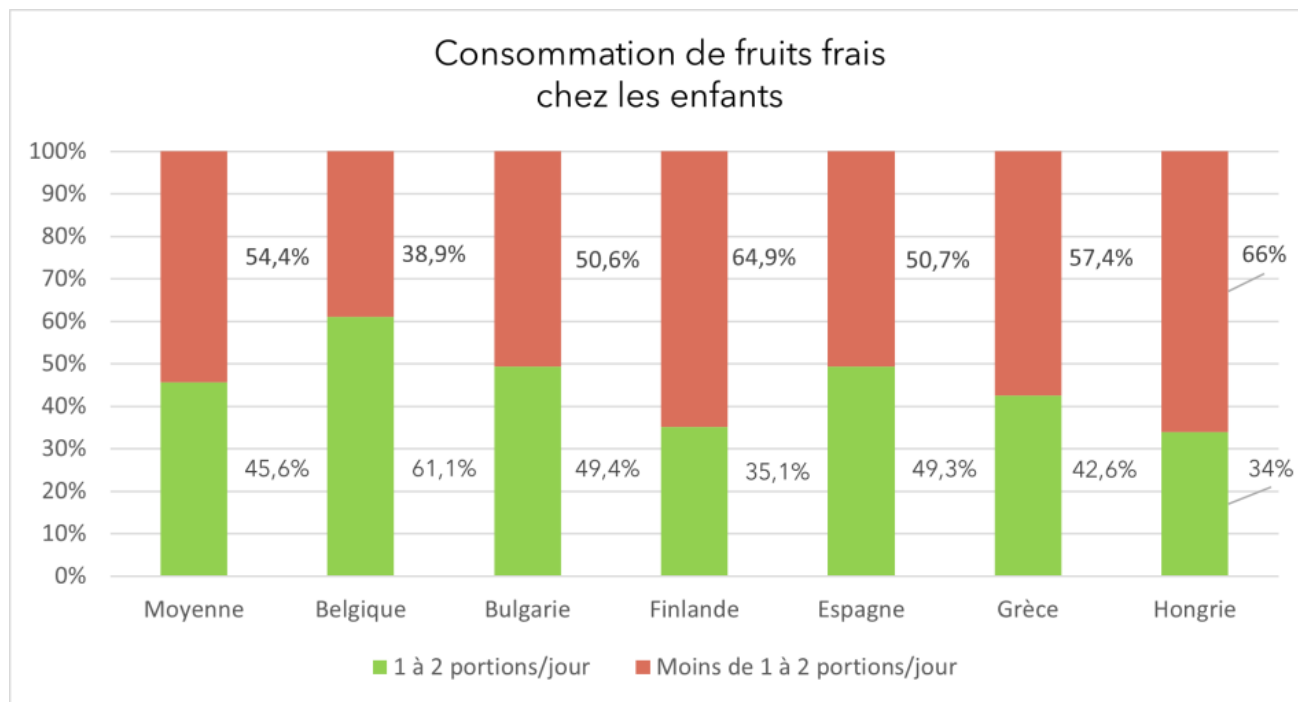


Figure 1 : Pourcentage d'enfants consommant 1 à 2 portions ou moins d'une à 2 portions de fruits frais par jour.

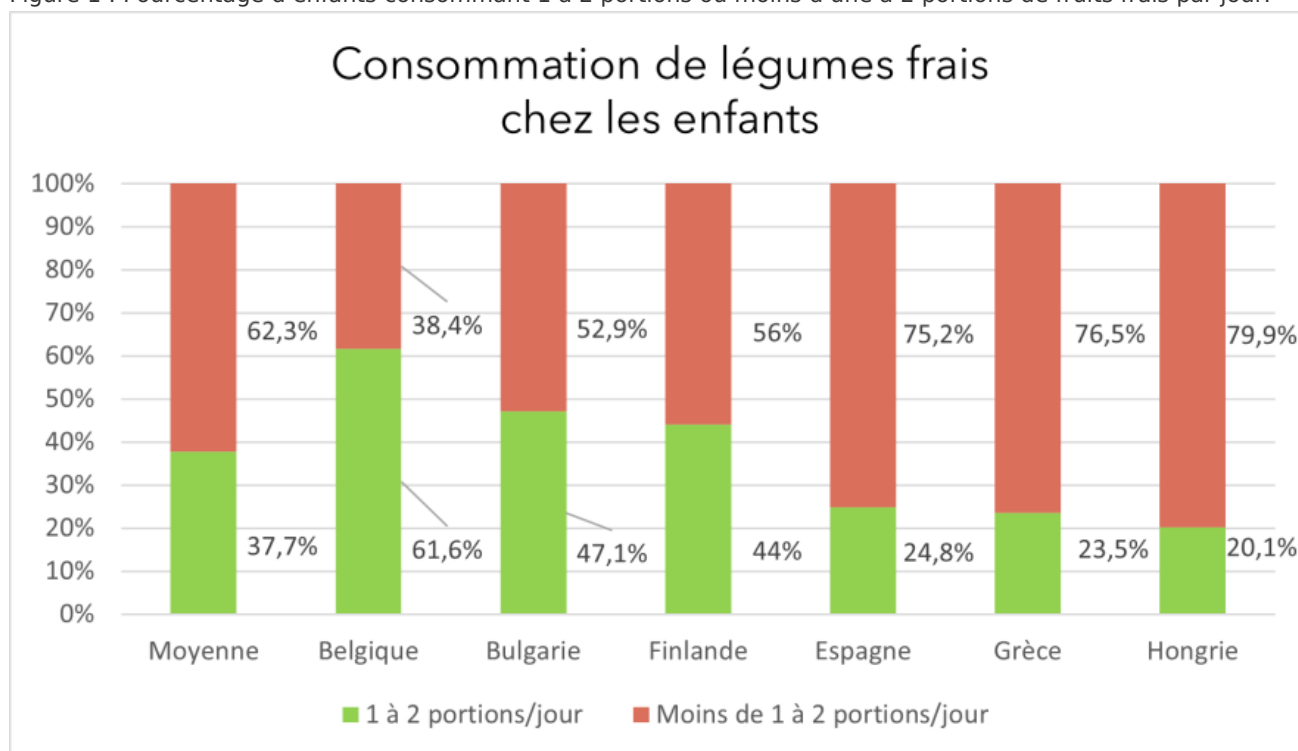


Figure 2 : Pourcentage d'enfants consommant 1 à 2 portions ou moins d'une à 2 portions de légumes frais par jour.

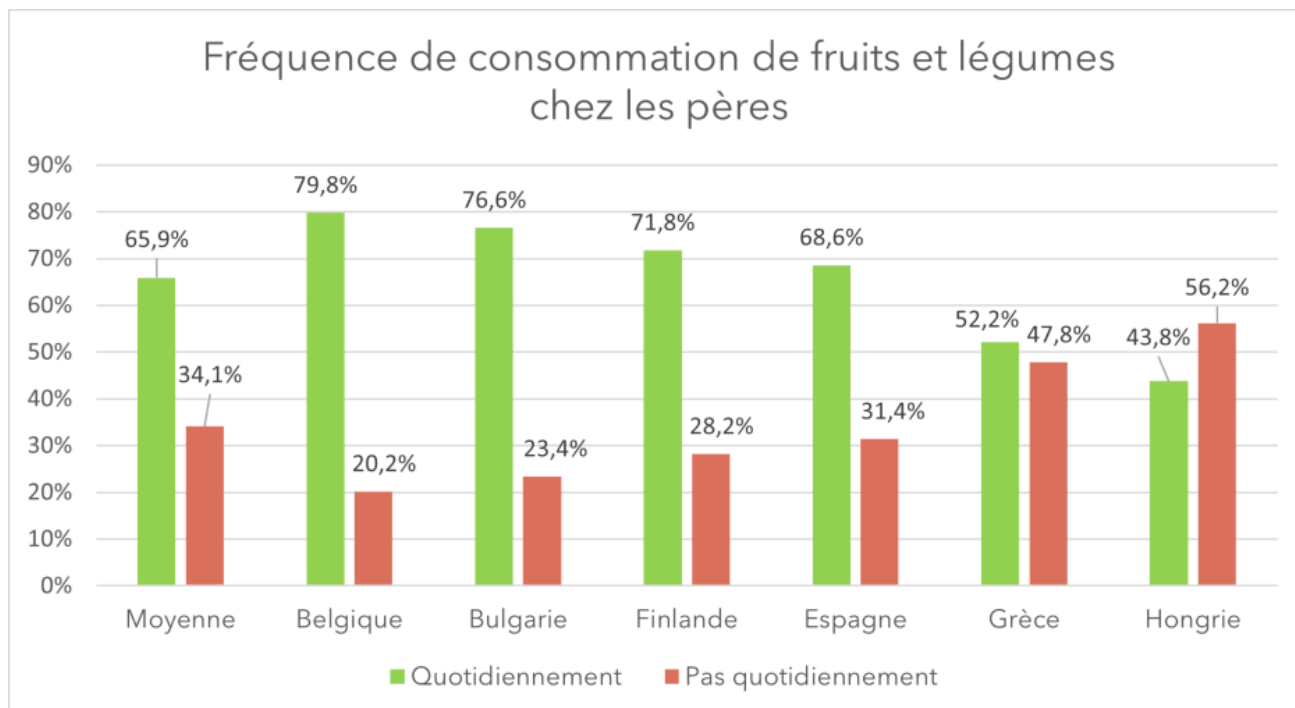


Figure 3 : Pourcentage des pères consommant quotidiennement ou non des fruits et légumes dans les pays européens.

Figures adaptées de Papamichael et al. Fathers' daily intake of fruit and vegetables is positively associated with children's fruit and vegetable consumption patterns in Europe: The Feel4Diabetes Study J Hum Nutr Diet. 2021;1-13.

La consommation de fruits et légumes des pères est un facteur prédictif de la consommation des enfants

Des associations positives significatives ont été observées entre la consommation quotidienne de fruits et légumes chez les pères et la fréquence de consommation des enfants. En effet, **lorsque les pères consomment quotidiennement des fruits et légumes, les enfants sont respectivement 2,75 fois et 2,55 fois plus susceptibles d'en consommer 1 à 2 fois par jour.**

Cette association reste significative après ajustement pour tenir compte du niveau d'éducation du père et de l'insécurité du revenu familial hormis pour la Grèce. Ces résultats soulignent que le niveau d'éducation et l'insécurité des revenus du père pourraient être des facteurs importants à prendre en compte pour la consommation de fruits et légumes en Grèce.

Sur la base de ces résultats, les auteurs invitent à **ne pas se focaliser uniquement sur les mères et inclure les pères** dans les actions visant à faire évoluer les habitudes alimentaires des familles.

Par ailleurs, considérant le gradient de consommation de fruits et légumes observé entre nord et sud de l'Europe, les auteurs soulignent qu'**une attention particulière devrait être apportée aux pays du sud dans les politiques de prévention.**

Messages clés

- Cette étude montre que les enfants dont les pères consomment quotidiennement des fruits et légumes ont plus de chance d'en consommer 1 à 2 fois par jour.
- Les futures stratégies de promotion de la consommation de fruits et légumes à destination du grand public devraient s'adresser aux deux parents et pas simplement aux mères.
- Les décideurs politiques devraient accorder une attention particulière aux familles vivant dans les régions du sud de l'Europe.

Méthodologie

- Une analyse transversale a été réalisée sur les données recueillies en 2016 dans le cadre de l'étude multicentrique Feel4Diabetes, une intervention réalisée sur 2 ans en milieu scolaire et communautaire afin de prévenir le diabète de type 2 dans des familles vulnérables en Europe
- L'analyse a été réalisée sur près de 10 000 dyades parent – enfant d'âge scolaire (10 038 pères et 12 041 enfants) de six pays européens (Bulgarie, Hongrie, Belgique, Finlande, Grèce et Espagne).
- Les données socio-démographiques ont été collectées à l'aide d'un questionnaire auto-administré, tandis qu'un questionnaire de fréquences alimentaires a été réalisé pour évaluer les consommations alimentaires :
 - Les fréquences de consommation incluaient : une consommation hebdomadaire ou quotidienne de divers aliments : <1 fois/semaine, 1 à 2 fois/semaine, 3 à 4 fois/semaine, 5 à 6 fois/semaine, 1 à 2 fois/jour, 3 à 4 fois/jour, 5 à 6 fois/jour et >6 fois/jour.
 - Une portion correspondait à un fruit de taille moyenne, ou ½ tasse de fruit ou de légumes frais, ½ tasse de légumes en conserve ou ¼ de tasse de fruits secs.
- Les associations statistiques ont été évaluées en appliquant un modèle de régression logique multinomiale.

Basé sur : [Papamichael et al. Fathers' daily intake of fruit and vegetables is positively associated with children's fruit and vegetable consumption patterns in Europe: The Feel4Diabetes Study J Hum Nutr Diet. 2021;1-13.](#)

Références

- WHO. WHO/FAO. Fruit and vegetables for health, report of a joint FAO/WHO workshop. 2004.
- Scaglioni S, et al. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*. 2018;10:706.
- Scaglioni S, et al. Determinants of children's eating behavior. *Am J Clin Nutr*. 2011;94:2006s-2011s.
- Draxten M, et al. Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite*. 2014;78:1-7.
- Jones LR, et al. Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. *Public Health Nutr*. 2010;13:1122-30.
- Rodenburg G, et al. Parental and child fruit consumption in the context of general parenting, parental education and ethnic background. *Appetite*. 2012;58:364-72.

ADOLESCENCE : ALLIER EXEMPLARITÉ, SOUTIEN ET DISPONIBILITÉ DE FRUITS ET LÉGUMES À LA MAISON POUR ENCOURAGER LES CONSOMMATIONS



L'adolescence est une période durant laquelle les enfants prennent de plus en plus de décisions seuls. En matière d'alimentation cela peut se traduire par une dégradation des habitudes alimentaires. En tant que parent ou éducateur, comment accompagner au mieux cette période ? Une récente étude américaine apporte des éléments de réponse. Ce travail a recueilli les pratiques de plus de 1600 parents et mis en parallèle les consommations des fruits et légumes de leurs enfants. Il montre que les pratiques parentales associant disponibilité de fruits et légumes à la maison, exemple donné par les parents et encouragement semblent les plus efficaces. A l'inverse, les consommations les plus faibles sont observées lorsque les parents déclarent mettre peu ou pas de pratiques en place.

De multiples facteurs influencent les comportements alimentaires des enfants. Les pratiques alimentaires des parents sont, ainsi, identifiées comme l'un des déterminants des préférences alimentaires des enfants, de leurs habitudes de consommation et d'autorégulation vis-à-vis de l'alimentation, mais également de leur statut pondéral ([Scaglioni, 2018](#)). Des travaux précédents ont proposé trois styles de pratiques alimentaires parentales comme grille de lecture des recherches futures sur ces sujets : contrôle coercitif ; pratiques structurantes et soutien à l'autonomie ([Vaughn, 2016](#)).

Les pratiques structurantes et le soutien à l'autonomie sont les styles généralement associés à des comportements alimentaires sains chez les enfants, tandis que le contrôle coercitif est associé à des impacts négatifs.

Les parents combinent généralement plusieurs types de pratiques, au contraire certains n'en utilisent que très peu

Une étude récente réalisée aux Etats-Unis ([Thompson, 2020](#)) a examiné **l'influence des pratiques alimentaires parentales sur les consommations des fruits et légumes des adolescents** (12-17 ans). Une approche dyadique – au niveau de binômes entre un parent et son enfant – a été utilisée en s'appuyant sur les trois styles de pratiques parentales alimentaires définies par Vaughn et al. Les pratiques et attitudes des parents ont été recueillies via un questionnaire en ligne rempli indépendamment par les parents et les adolescents (cf.

Tableau 1). **Six types de pratiques parentales** liées à la consommation de fruits et légumes ont été examinées dans ce travail.

Styles de pratiques parentales	Pratiques évaluées	Exemple d'attitudes recueillies pour mesurer les pratiques
Contrôle coercitif	Oblige à manger	"Fait manger des fruits et légumes"
Pratiques structurantes	Suit/Surveille les quantités mangées	"Mange suffisamment de fruits et légumes"
	Assure la disponibilité de fruits et légumes à la maison	"Achète des fruits et légumes"
	Donne l'exemple	"Mange des fruits et légumes lorsque l'enfant est à proximité"
Soutien à l'autonomie	Encourage	"Essaye des fruits et légumes différents"
	Implique l'enfant	"Décide conjointement des quantités de fruits et légumes consommées"

Tableau 1: Pratiques parentales évaluées, classées selon les 3 styles de pratiques définis par Vaughn et al. et exemples d'attitudes utilisées pour les mesurer.

Les pratiques associant disponibilité, exemplarité et encouragement semblent les plus efficaces

L'analyse des données recueillies fait apparaître **5 types de parents**, selon leurs pratiques en matière d'alimentation (tableau 2) :

- Les **influenceurs complets**, utilisant les six pratiques parentales évaluées ;
- Les **influenceurs partiels avec pression**, les **influenceurs partiels sans pression** et les **influenceurs en désaccord** employant certaines de ces pratiques ;
- Les **influenceurs indifférents**, exerçant peu de pratiques.

Type de parents	Part des dyades étudiées	Spécificités
Influenceurs complets	31%	- Forte probabilité d'utiliser l'ensemble des pratiques évaluées - Perception concordante entre les parents et les adolescents
Influenceurs partiels avec pression	24%	- Forte probabilité de suivre les consommations, d'assurer la disponibilité, de donner l'exemple à ses enfants et de les encourager. - Faible probabilité d'implication des enfants - Le niveau de pression exercée sur l'alimentation n'est pas perçu de la même manière entre parents et adolescents (modérée pour les parents, haute pour les adolescents).

Influenceurs partiels sans pression	22%	- Forte probabilité d'assurer la disponibilité, de donner l'exemple à ses enfants et de les encourager. - Faible probabilité d'implication des enfants et d'exercer une pression sur l'alimentation (perçue par les parents et les adolescents).
Influenceurs en désaccord	10%	Désaccords entre les parents et les adolescents : - Forte probabilité que les parents déclarent suivre les consommations, assurer la disponibilité, donner l'exemple à leurs enfants et les encourager. - Faible probabilité que les adolescents déclarent une pression sur l'alimentation, un suivi de leurs consommations, ou le fait que leurs parents cherchent à être un modèle et à les impliquer
Influenceurs indifférents	14%	- Faible probabilité que les parents ou les enfants déclarent une pression sur l'alimentation, un suivi de leurs consommations, le fait que les parents donnent l'exemple et les impliquent.

Table 2 : Types de parents au regard de leurs pratiques en matière d'alimentation

Les **influenceurs complets et influenceurs partiels sans pression** sont les groupes présentant les **niveaux de consommation de fruits et légumes les plus élevées**. Ce sont également ceux qui montrent les plus hauts niveaux de **disponibilité de** fruits et légumes, d'encouragement et d'exemplarité.

Ces observations suggèrent que l'association de ces trois pratiques serait plus efficace pour améliorer les consommations de fruits et légumes que les autres pratiques étudiées. A l'inverse, **ce travail observe une moindre consommation de fruits et légumes chez les adolescents dont les parents n'utilisent pas, ou peu, de pratiques liées à l'alimentation** (groupe des Influenceurs indifférents). Ces résultats doivent, cependant, être confirmés.

Le niveau de consommation de fruits et légumes et les facteurs démographiques moduleraient les pratiques parentales.

Le style de pratiques parental apparaît corrélé au niveau de consommation de fruits et légumes des parents. Ainsi, **la probabilité d'appartenir à un autre groupe que celui des « Influenceurs complets »** (classe de référence), est **réduite de 19 % à 63 % pour chaque équivalent d'une tasse de fruits et légumes consommé par les parents**.

L'âge et le sexe des enfants et des parents, sont également des facteurs qui semblent moduler les résultats observés. Ainsi, comparées aux dyades ayant les enfants les plus jeunes, celles composées **d'adolescents plus âgés** ont une **probabilité plus élevée que les parents exercent peu de pratiques liées à la consommation de fruits et légumes**.

Les dyades composées d'adolescents garçon présentent une **probabilité plus élevée** que celles composées de filles d'appartenir à la classe « **en désaccord** ». Les **dyades** composées du père ont, quant à elles, une probabilité trois fois plus élevée d'appartenir au type de parent **influenceurs indifférents** que celles composées de la mère.

Plus les parents s'impliquent vis-à-vis de l'alimentation de leurs enfants, plus ils sont perçus comme légitimes pour le faire

Enfin, il apparaît que **moins les parents exercent de pratiques vis-à-vis de l'alimentation, moins leur**

niveau de légitimité perçue est fort que ce soit par eux ou par leurs enfants.

Les auteurs de ce travail indiquent que des travaux complémentaires sont nécessaires pour consolider les résultats obtenus. Considérant la variété importante des pratiques parentales observées et leur variation probable dans le temps, ils invitent également à une **approche plus personnalisée pour la mise en place d'interventions visant à influencer positivement l'apport alimentaire des enfants.**

Basé sur : Thomson JL, et al. Patterns of Food Parenting Practices Regarding Fruit and Vegetables among Parent-Adolescent Dyads. *Child Obes.* 2020;16(5):340-349



Messages clés

- L'analyse a été réalisée à partir des données de l'étude transversale (réalisée en ligne), FLASHE – Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating – en 2014
- 1657 dyades parents-adolescents ont été incluses.
- Une analyse de classe latente a été utilisée pour exploiter les données.



Méthodologie

- Des modèles distincts de pratiques parentales ont été identifiés et sont associés aux caractéristiques démographiques des parents et des adolescents, à la consommation alimentaire et à la légitimité de l'autorité parentale.
- Les pratiques qui semblent les plus efficaces pour encourager la consommation de fruits et légumes chez les adolescents combinent leur disponibilité à la maison, l'exemplarité et l'encouragement.
- Les parents n'utilisant pas tous les mêmes pratiques parentales, une approche plus personnalisée serait nécessaire pour mettre en place des interventions visant à influencer positivement l'apport alimentaire des enfants.



Références

Scaglioni S, et al. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients.* 2018;10(6):706.

Vaughn AE, et al. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. *Nutr Rev.* 2016;74(2):98-117.

INFOGRAPHIE - CHOIX ALIMENTAIRE DES ENFANTS : QUELS RÔLES JOUENT LES PROPRIÉTÉS SENSORIELLES ET COGNITIVES DES ALIMENTS ?

PROPRIÉTÉS INTRINSÈQUES DES ALIMENTS

- **Perceptions sensorielles :**
goût, saveur, arôme, texture...
- **Sensations somesthésiques :**
piquant, brûlant, fraîcheur...
- **Propriétés énergétiques :**
rassasiant et satiétogène
- **Capacité à couvrir les besoins nutritionnels :**
apports en macro et micronutriments



PROPRIÉTÉS EXTRINSÈQUES DES ALIMENTS

- **Interactions sociales :**
repas familiaux, exemple donné par les parents, ambiance du repas, conversations pendant les repas...
- **Style éducatif des parents :**
autoritaire, démocratique, indulgent, négligeant
- **Appartenance à un groupe :**
influence des pairs
- **Représentations cognitives :** croyances, représentations, attentes émotionnelles et affectives...



FONCTION NUTRITIONNELLE & HÉDONIQUE DE L'ALIMENTATION

FONCTION SOCIALE & IDENTITAIRE DE L'ALIMENTATION



Les choix alimentaires des enfants sont soumis à de nombreuses influences qui relèvent à la fois des **propriétés intrinsèques des aliments** (« bons à manger ») et de leurs **propriétés extrinsèques** (« bons à penser »). Si le

plaisir alimentaire est souvent considéré comme une menace pour une alimentation saine dans des sociétés de surabondance, il peut à l'inverse devenir un formidable allié pour **instaurer des habitudes de vie plus favorables à la santé**.

Références

D'après Sophie Nicklaus. Déterminants sensoriels et cognitifs des préférences et des choix alimentaires des enfants. Innovations Agronomiques, INRAE, 2018, 65, pp.41-54.

AVIS D'EXPERT : INFLUENCE DE L'OFFRE ALIMENTAIRE ET DES TRADITIONS SUR LES PRATIQUES PARENTALES, EXEMPLE À LA RÉUNION - DEUX QUESTIONS À LUCILE REBOUL, ÉDUCATRICE À L'ALIMENTATION



Lucile Reboul

Educatrice à l'alimentation et à l'environnement

A PROPOS DE L'AUTEUR

Ingénieure agronome, Lucile Reboul s'est formée au Québec en éveil au goût et jardinage pédagogique. Elle est depuis éducatrice à l'alimentation et à l'environnement à La Réunion et fait partie du réseau de l'ANEGJ ([l'Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes](#)). Elle intervient notamment dans les crèches, écoles et quartiers prioritaires de la ville. Elle contribue à familiariser les jeunes (et moins jeunes) aux fruits et légumes locaux.

VRAI OU FAUX ?



QUESTION 1

L'offre alimentaire proposée à La Réunion a une influence sur les pratiques parentales

Vrai & Faux

La première raison qui peut obliger les parents à s'adapter est liée à l'**offre commerciale**. En effet, de nombreux produits sont fabriqués en métropole, et donc élaborés avec des fruits et légumes peu ou pas cultivés sur notre territoire. C'est le cas pour les petits pots pour bébé élaborés avec des fruits et légumes rares ou absents ici : pomme, poire, rhubarbe, artichaut, petit pois ou encore poireau. Si ces aliments répondent à des standards de qualité liés à des cahiers des charges stricts, **ils ne proposent pas une offre propice à éduquer les bébés au goût des produits locaux**. L'autre difficulté concerne la **transposition des conseils nutritionnels** : les premiers fruits conseillés pour les tout petits ne sont pas forcément les fruits tropicaux et l'adaptation des recommandations officielles de santé demande un effort supplémentaire et un **accompagnement des professionnels de santé**. Et puis il y a aussi l'aspect culturel, transmis par les grands-parents. On peut citer la tradition de donner un os aux jeunes enfants lors du partage d'un carri poulet en famille le dimanche. Il s'agit là, de donner aux petits un aperçu des saveurs créoles et de leur fournir un « amuse la bouche » bien utile au moment des poussées dentaires. Si la génération des grands-parents reste attachée à cette pratique, elle pose question aux jeunes parents et doit sans doute révéler les professionnels les plus stricts en matière de diversification alimentaire !



QUESTION 2

Une diversification réussie est toujours garante de saines habitudes alimentaires plus tard dans l'enfance

Faux

A la Réunion, les **recommandations nutritionnelles** au moment de la diversification alimentaire sont plutôt bien appliquées car le suivi pédiatrique (via les pédiatres et les PMI notamment) est bien en place auprès des bébés jusqu'à un an. Ainsi la période de diversification intègre en grande quantité les fruits et les légumes. Malgré cela, **la consommation de fruits et légumes dans la population générale reste bien en-deçà des recommandations** avec 42% de la population qui ne consomme aucun fruit ou légume par jour et seulement 9% qui atteint au moins 5 portions quotidiennes. C'est au moment où l'enfant passe à la table familiale que **la quantité de fruits et légumes dans l'assiette diminue donc drastiquement**. En tant qu'éducatrice au goût, mon travail est donc primordial, non pas sur la diversification alimentaire, mais sur les pratiques des adultes : un couple qui devient parent représente une **période de vie propice au changement d'habitudes alimentaires** et donc une opportunité pour installer des pratiques plus bénéfiques à la santé de toute la famille, avec bien plus de fruits et légumes. Par ailleurs, les repas de famille réunionnais cultivent l'opulence, comme une sorte de rattrapage inconscient de la misère du milieu du siècle. Les repas familiaux ont ainsi tendance à être très (voire trop) riches à commencer par l'apéritif qui, de plus, se compose de mets traditionnels souvent frits (samoussas, bouchons, bonbons piments, piments farcis...). Pour apporter des alternatives pour ce moment de partage sans abandonner l'aspect culturel, j'organise des animations d'éveil sensoriel parents-enfants autour de « tremettes » de légumes : je leur propose des dégustations ludiques et colorées de bâtonnets de légumes variés avec des sauces à base de betterave (très prisée des enfants pour son goût doux et légèrement sucré), un rougail tomate combava ou juste un peu de curry et curcuma dans une sauce au yaourt. Ils font ainsi l'expérience sensorielle que ces moments peuvent rester festifs en intégrant des alternatives plus variées sur le plan nutritionnel, et qui plaisent aussi aux enfants !

Références

Enquête santé européenne (EHIS) 2019 – Métropole, Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion, Mayotte – Aude Leduc (DREES), Thomas Deroyon (DREES), Thierry Rochereau (Irdes), Auriane Renaud (Insee)

Abbott A., 2001, Time matters, Chicago: University of Chicago Press.

Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J., 1998, « Life-Course Influences on Fruit and Vegetable Trajectories: Qualitative Analysis of Food Choices ». Journal of Nutrition Education, 30(6), 361-370.

Hughes E. C., (1950), 1996, « Carrières, cycles et tournants de l'existence », in Everett Hughes, Le regard sociologique, Textes rassemblés et présentés par Jean-Michel Chapoulie, Paris, Editions de l'EHESS, pp. 165-173

Marshall D.W., Anderson A.S., 2002. « Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together », Appetite 39(3): 193-206

ASTUCES PRATIQUES : 10 CONSEILS POUR FAVORISER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES CHEZ LES ENFANTS



Faire manger des fruits, mais surtout des légumes aux enfants n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Pour les aider à apprécier ces aliments et éviter que les repas tournent aux conflits, voici quelques conseils parmi lesquels piocher.

CONSEILS PRATIQUES

1 Faire participer les enfants à la préparation des menus

Lorsque vous préparez vos menus des jours à venir, discutez ensemble des aliments qu'ils apprécient, réfléchissez à des menus simples à préparer en famille, remplissez la liste de courses ensemble. Cela vous permettra de responsabiliser et de rendre vos enfants acteurs de leur alimentation

2 Faire les courses ensemble

Lorsque vous êtes en vacances ou que votre emploi du temps s'y prête allez ensemble en magasin ou au marché. C'est l'occasion de faire découvrir à vos enfants de nouveaux produits et qu'ils se familiarisent avec les fruits et légumes : formes, couleurs, odeur, mais aussi origine, saison, et modes de préparation...

3 Cuisiner en famille

Préparer les repas ensemble est un excellent moyen pour permettre aux enfants de mieux connaître les aliments et de leur donner envie d'y goûter. Selon leur âge vous pouvez leur proposer des missions de plus en plus complexes : lavage des fruits et légumes, décoration des assiettes, épluchage et découpe, ...

4 S'amuser avec les préparations

Brochettes de légumes ou de fruits, assiettes monochromes, tortues à base de kiwi, tomates cerises en forme de coccinelles, ... laissez libre cours à votre imagination et à la leur.

5 Associer des aliments qu'ils apprécient

Vos enfants sont fâchés avec les légumes ? Pourquoi ne pas les associer à des aliments qu'ils aiment pour un plat complet ? Gratin de pâtes aux épinards, soupe de tomates et vermicelles, quiche jambon et poireaux, purée de pomme de terre et courgettes ou même gaufres salées ... C'est un bon départ pour leur faire manger des légumes.

6 Manger ensemble et donner l'exemple

Essayer de prendre le temps de manger en famille, au calme. Cela peut être le moment pour chacun de partager sa journée. D'autre part, **vous voir régulièrement manger des fruits et légumes** avec eux **renforcera leur envie d'en manger.**

7 Intégrer les fruits et légumes au goûter

Pour les petits creux, n'hésitez pas à glisser dans leur sac à dos, une pomme, une banane, ou encore une petite boîte avec des tomates cerises. C'est pratique et facile à manger.

8 Varier les modes de préparation

La soupe est un échec ? Une autre forme sera peut-être plus appréciée ? Cru, cuit, en salade, en compote, en gratin, en smoothie, en julienne, ... les possibilités sont nombreuses.

9 Faire preuve de douceur et de patience

Les nouveaux goûts ne sont pas forcément faciles à apprivoiser. Il faut parfois présenter 10 à 15 fois un aliment à un enfant avant qu'il accepte d'y goûter, soyez persévérant et ne les forcez pas à finir leur assiette !

10 Eviter d'utiliser l'alimentation comme une récompense ou une punition

Récompenser vos enfants avec un bonbon ou un gâteau ou au contraire ou les priver de dessert **envoie le message que certains aliments ont plus de valeur que d'autres** . Cela renforce la valeur de ces aliments à leurs yeux et les rend toujours plus attirants.

EN BREF - VEILLE APRIFEL MAI 2022

Chaque mois Aprifel vous propose de suivre l'actualité scientifique sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes. Découvrez cinq articles scientifiques récents (mai 2022) issus de notre veille.



Allier distribution des produits frais, éducation nutritionnelle et culinaire améliorerait les comportements d'achat et d'alimentation.

Des chercheurs américains ont évalué l'impact du programme Market to MyPlate* sur les attitudes et les comportements d'achat. 120 adultes et leur famille ont été répartis aléatoirement en 3 groupes recevant respectivement : 1- éducation nutritionnelle et cours de cuisine avec fourniture de fruits et légumes ; 2- éducation nutritionnelle et cours de cuisine uniquement ou 3- témoins. Leurs achats dans les marchés de producteurs, la fréquence à laquelle ils servent des légumes à leur famille, la gestion des ressources alimentaires, leurs comportements de gaspillage alimentaire et leur sécurité alimentaire ont été évalués. Comparés au groupe témoin, **les participants du groupe 1 ont plus eu tendance à acheter des produits du marché de producteurs. Ils ont également déclaré servir plus de légumes à leur famille.** Néanmoins, aucune différence n'a été constatée concernant la sécurité alimentaire et le comportement de gestion des ressources alimentaires. Ces résultats apportent des pistes pour définir des interventions permettant d'influencer positivement les comportements d'achats et d'alimentation.

*Programme d'intervention communautaire qui sensibilise les familles à faible revenu à la nutrition, à la cuisine, à l'achat des produits du marché des producteurs et à la gestion des ressources alimentaires.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35311633/>



Les professionnels de la nutrition et de l'exercice physique jouent un rôle clé dans la facilitation de comportements positifs en matière de mode de vie

Une alimentation saine et la pratique d'activité physique régulière contribuent à réduire le risque de maladies chroniques. Dans cette revue systématique et méta-analyse (articles répertoriés entre 2010 et avril 2021), des chercheurs américains ont étudié **l'impact des interventions combinant nutrition et activité physique données par des praticiens de la nutrition et de l'exercice**. Seule la population générale adulte en bonne santé a été étudiée. Les interventions ont permis d'**augmenter la quantité d'activité physique** (preuves à faible degré de certitude) ; d'**augmenter la consommation de légumes** (preuves à degré de certitude modérée) ; de réduire le tour de taille (certitude élevée) ; et d'augmenter la probabilité d'une perte de poids de 5 % chez les adultes souffrant de surpoids et d'obésité (certitude élevée).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35565696/>



TDAH : une association inverse observée entre consommation de fruits et légumes et gravité de l'inattention

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est une affection neuro-développementale touchant 8 à 10 % des enfants aux États-Unis. Cette pathologie se présente sous la forme d'une inattention et d'une hyperactivité/impulsivité, fréquemment associées à des symptômes de dysrégulation émotionnelle. Ces troubles sont d'origine multifactorielle et **il semble que la sévérité des symptômes soit associée au régime alimentaire**. Une étude récente a examiné l'association entre la qualité du régime alimentaire, les symptômes du TDAH et des troubles de l'humeur dans une cohorte pédiatrique (n = 134 enfants âgés de 6 à 12 ans). Ce travail a identifié une **association inverse entre consommation de fruits et légumes et gravité de l'inattention**. Les enfants **mangeant moins de fruits et légumes** étaient, ainsi, susceptibles de présenter des **symptômes d'inattention plus graves**. La causalité n'est pas établie par cette analyse transversale.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35535573/>



Se sentir connecté à la nature est positivement associé à la diversité alimentaire et à la consommation de fruits et légumes dans une population urbaine

Une enquête en ligne réalisée à Philadelphie auprès de 317 adultes a examiné **l'association entre le fait d'être connecté avec la nature et les comportements alimentaires**. L'échelle « Nature Relatedness » (NR) a été utilisée pour mesurer la relation des participants avec la nature. La diversité alimentaire a, quant à elle, été évaluée à l'aide d'un outil standardisé de la **FAO**. **Les personnes les plus liées à la nature déclarent consommer une plus grande diversité alimentaire**. Ils consomment également des **quantités plus importantes de fruits et légumes**. Ces résultats invitent à mettre en place des interventions de promotion de la santé qui améliorent le rapport à la nature, comme les initiatives de prescription de nature, le jardinage et le verdissement urbains, et l'immersion dans les espaces verts urbains.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35382562/>



Association entre littératie en matière d'alimentation, consommation de fruits et légumes et comportements alimentaires chez les adolescents

Une étude canadienne a évalué la relation entre la littératie alimentaire (y compris les compétences en cuisine), la consommation de fruits et légumes et les autres comportements alimentaires **chez les adolescents**. 1054 élèves (467 garçons et 570 filles) de cinq écoles secondaires francophones du Nouveau-Brunswick, au Canada ont déclaré (questionnaire en ligne) leur niveau de littératie en matière d'alimentation et de cuisine, leur consommation de fruits et légumes et leurs comportements alimentaires. **Une meilleure littératie** (et compétences culinaires) **est associée à des comportements alimentaires plus sains et à une consommation de fruits et légumes plus élevée chez les deux sexes**. Ce travail invite à orienter les interventions de santé publique sur cette dimension afin d'améliorer la nutrition des adolescents.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35373626/>